

Fit for Food

Die Lebensmitteldose

Hohe Produktsicherheit, lange Lebensdauer und ein nachhaltiger Umgang mit Ressourcen: All dies macht die Dose zur perfekten Verpackung für Lebensmittel. Eben „Fit for Food“.

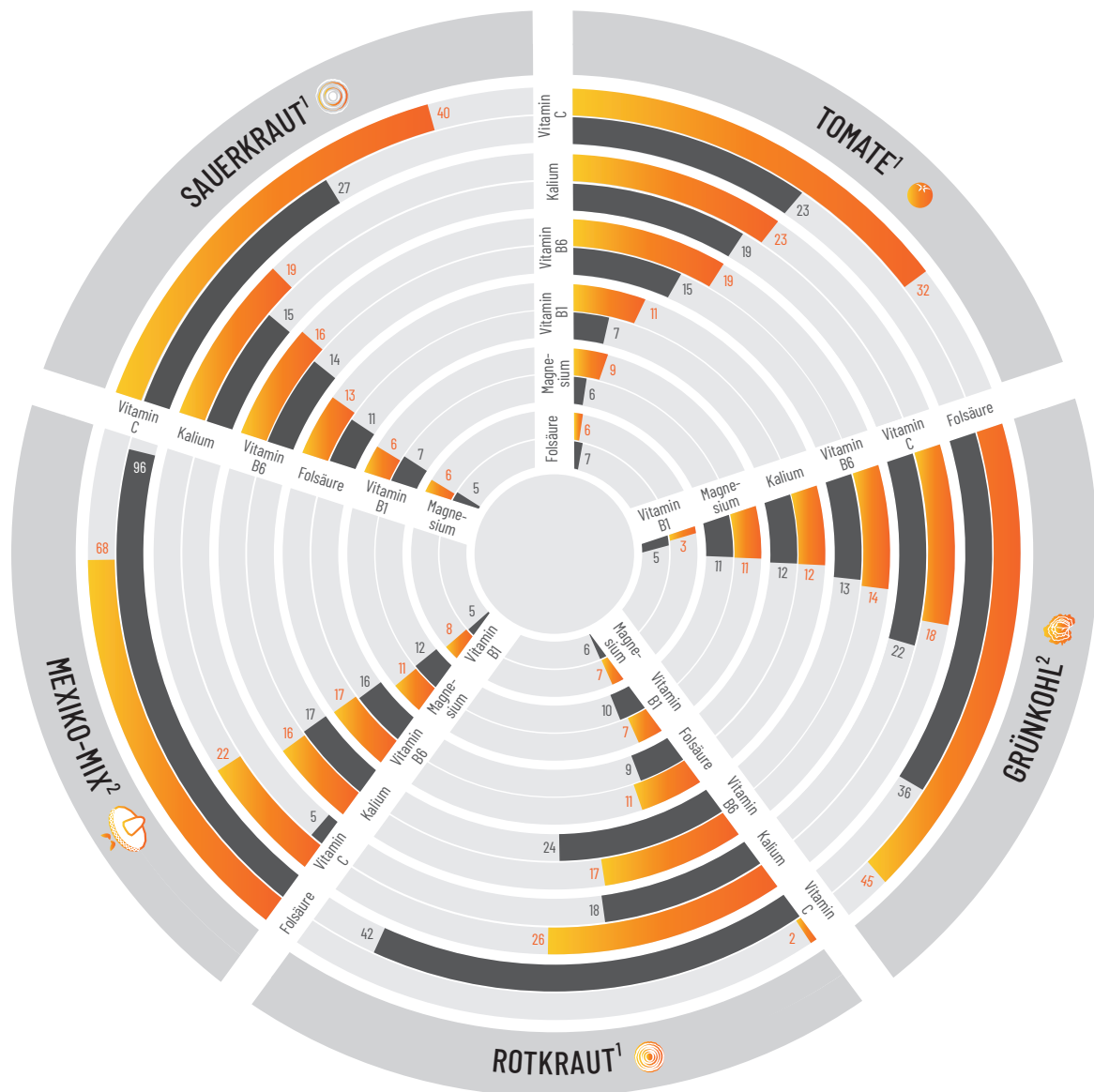


Fit for Food

Die Lebensmitteldose – Der perfekte Schutz für Inhalt und Nährstoffe.

Dosen schenken gesunden Genuss. Dies zeigt unter anderem eine aktuelle Untersuchung des Instituts Fresenius¹: Bei den dort betrachteten Vitaminen und Mineralstoffen unterscheiden sich die untersuchten Gemüseprodukte aus der Dose im Durchschnitt nicht wesentlich von frisch zubereitetem Gemüse.

Bei einigen Gemüsesorten liegen die Nährwerte der Dosenprodukte sogar über der frisch zubereiteten Variante. Auch frühere Studien² bestätigen diese Ergebnisse. Sie belegen, dass Lebensmittel in Dosen vergleichbar hohe Nährwerte bieten wie frisch zubereitete Mahlzeiten.



¹ Nährwertuntersuchung „Gemüse aus der Dose im Vergleich zu frischem, verzehrfertigem Gemüse“, SGS Institut Fresenius / Initiative Lebensmitteldose, 2015.

² Nährwertuntersuchung „Vergleich von Lebensmitteln aus der Dose mit Gerichten aus haushaltsüblicher Zubereitung“, Institut für Lebensmittelqualität / Initiative Lebensmitteldose, 2008.

Dose Frisch

Angaben in Prozent der von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) empfohlenen Tagesdosis laut den D-A-CH-Referenzwerten bei einer Portion von 200 g

Höchstleistung

Tomaten, Sauerkraut & Co. erzielen Bestwerte in der Dose.

Dass Lebensmittel bestens in Dosen aufgehoben sind, zeigen die aktuellen Untersuchungsergebnisse unter anderem bei zwei Gemüsen, die in Deutschland besonders gern verzehrt werden: Tomaten und Sauerkraut.

In der Metallhülle geborgen, bleibt bei beiden deutlich mehr Vitamin C erhalten als bei den frisch gegarten Varianten. So enthalten 200 g Sauerkraut aus der Dose ein Drittel mehr Vitamin C als das frisch zubereitete Pendant und liefern stolze 40 % der empfohlenen Tagesdosis.

Bei 200 g Dosentomaten liegt der Anteil immerhin bei einem Drittel der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin C. Frisch zubereitete Tomaten schaffen hingegen nur ein Viertel.

Absolute Spitzenreiter sind Dosentomaten bei den Gehalten an Betacarotin (Provitamin A) und Lycopin.

200 g verzehrfertige Tomaten aus der Dose tragen 66 % zur empfohlenen Tagesration an Betacarotin bei, das für Augen, Haut und Schleimhäute wichtig ist. Lycopin ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der antioxidativ und vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie bestimmte Krebsarten wirken soll. Bei Tomaten aus der Dose ist sein Gehalt viermal höher als bei frischen Tomaten, die gegart werden.

Auch andere Gemüse und ihre Nährstoffe sind in der Dose bestens geschützt. Grünkohl zeichnet sich zum Beispiel durch einen hohen Folsäuregehalt aus, der in der Dose besonders gut erhalten bleibt. So deckt eine Beilagenportion (200 g) aus der Dose bereits 45 % des täglichen Folsäurebedarfs. Folsäure ist an sämtlichen Wachstums- und Entwicklungsprozessen im menschlichen Körper beteiligt.



Maximaler Schutz

Beste Voraussetzung für gesunden Genuss.

Die Dose ist die ideale Hülle für Lebensmittel. Denn einmal in der Dose, sind Nährstoffverluste praktisch ausgeschlossen. Dosen werden aus Verpackungsstahl hergestellt und dieses Material bildet eine undurchdringliche Barriere gegen Licht, Sauerstoff, Verunreinigungen oder gegen Schläge und Stöße. Vitamine oder Mineralstoffe bleiben hingegen erhalten. So bieten Dosen den perfekten Schutz für Lebensmittel – egal ob bei Transport, Lagerung oder im Supermarktregal.

Dank der Metallhülle sind nicht nur wertvolle Nährstoffe geschützt, die Produkte bleiben in der Dose auch extrem lange haltbar – mindestens aber bis

zu drei Jahre. Konservierungsmittel werden hierzu übrigens nicht benötigt. Die Kombination aus Wärmebehandlung, Weißblech und luftdichtem Verschluss genügt, um Lebensmittel auf natürliche Weise zu bewahren. Stichwort Natur: Die Lebensmitteldose schützt nicht nur den Inhalt, sie schont auch Ressourcen. Denn Verpackungsstahl lässt sich ganz einfach und vollständig wiederverwerten – und das unendlich oft. Kein Wunder, dass Dosen aus Stahl die höchsten Recyclingquoten von allen Packmitteln haben. Dosen sind eben echte Recycling-Champions – gut für Lebensmittel und gut für die Umwelt.



Der Fresenius-Test

Dose gegen Frische.

Im Auftrag der Initiative Lebensmitteldose hat das Institut Fresenius im Februar 2015 eine Nährwertuntersuchung durchgeführt. Ihre Ergebnisse sollen einen objektiven Vergleich des Vitamin- und Mineralstoffgehalts von ausgewählten Gemüseprodukten aus der Dose mit frischem Gemüse, das haushaltsüblich gegart wird, ermöglichen.

Die Studien:

Mit den gewonnenen Daten sollen zudem vorliegende Nährwertuntersuchungen überprüft und aktualisiert werden. Daher wurden in der aktuellen Erhebung genau wie bei den Vorgängerstudien die Gemüse auf ihren Gehalt an den Mineralstoffen Kalium, Magnesium und Calcium sowie den Vitaminen B₁, B₆, C, Folsäure und A (Betacarotin) untersucht. Bei Tomaten wurde zusätzlich der Lycopin-Gehalt ermittelt.

Die Durchführung:

Die Proben wurden jeweils im verzehrfertigen Zustand verglichen: Die Dosenprodukte wurden entsprechend den Herstellerangaben erwärmt und inklusive Aufgusswasser untersucht. Die entsprechenden Gemüsesorten wurden aus frischer Ware haushaltsüblich zubereitet. Dabei wurden sie

entsprechend dem Abtropfgewicht des Dosenprodukts eingewogen und um Kochwasser ergänzt. So war ein gleichwertiges Verhältnis von Lebensmittel und Wasser bei allen Produkten gewährleistet. Für die Bewertung der untersuchten Nährstoffgehalte wurden die D-A-CH-Referenzwerte der Gesellschaften für Ernährung³ für die empfohlene Tagesdosis herangezogen.

Das Erfolgsergebnis:

Die aktuellen Untersuchungsergebnisse bestätigen: Gemüse aus der Dose ist insgesamt betrachtet in der Zusammensetzung der Vitamine und Mineralstoffe vergleichbar mit frischem Gemüse, das haushaltsüblich zubereitet wurde. In einigen Fällen sind Produkte aus der Dose sogar nährstoffreicher.

SGS

**INSTITUT
FRESENIUS**

³ DGE: Deutsche Gesellschaft für Ernährung / ÖGE: Österreichische Gesellschaft für Ernährung / SGE: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung / SVE: Schweizerische Vereinigung für Ernährung.

